

TeleCulinária Especial

Julho 2009

Cont. 1.50€

n.º 18

Robot de Cozinha

Cozinha leve...

Pão de lanche

Espetadas de Salmão

Esparguete à Napolitana

...e doces deliciosos

Cheesecake de maracujá

Tarte de morangos

Petiscos de Verão

Gaspacho fresco ▪ Salmão ao vapor ▪ Arroz malandrinho ▪ Pizza de atum ▪ Gelado de morangos

TeleCulinária Especial Robot de Cozinha

As receitas da "TeleCulinária Especial Robot de Cozinha" podem ser confeccionadas nos equipamentos:



Vorwerk Thermomix 31 (Bimby)



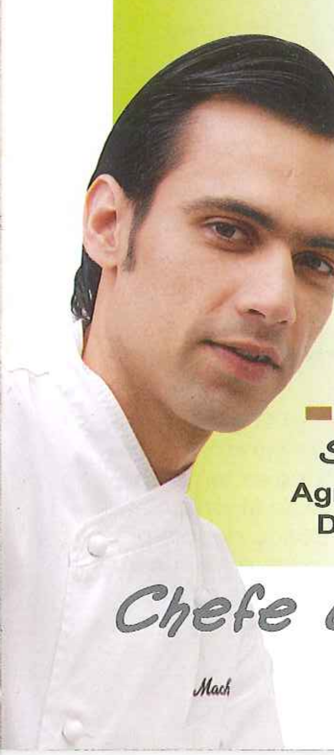
Taurus Mycook

Sugestões do Chefe









Chefe Luís Machado



Editorial

O Verão, com os seus dias quentes e longos, a perspectiva de férias e de momentos relaxados, está oficialmente em curso. A praia, o campo, eventualmente os destinos exóticos no estrangeiro ou até mesmo a visita à terra natal para rever familiares e amigos de infância, são todos planos possíveis para esta estação do ano. Para os declarados apreciadores da boa gastronomia e utilizadores do robot, dedicamos o menu especial que abre a revista sem ignorar, naturalmente, todos os deliciosos petiscos que recheiam as restantes páginas, especialmente as bebidas e sobremesas frescas, onde sobressaem o semifrio surpresa de manga, o gelado de melão e o cheesecake de maracujá, só para dar alguns exemplos.

Nota também para o novo aspecto gráfico da revista. Aproveitámos justamente a entrada do Verão para a tornar mais leve, de consulta mais fácil e, em suma, mais agradável em todos os aspectos. Achamos sinceramente que assim fica com muito melhor aparência.

Aproveite a época!

Bom tempo e férias marcam a estação. Mas também os bons paladares fazem parte de um Verão que se deve aproveitar do princípio ao fim. Preparamos um menu especial que inclui peixe, pizza e um geladinho de morango muito simples e com apenas quatro ingredientes.



15 minutos
Fácil
Económico
5 PESSOAS

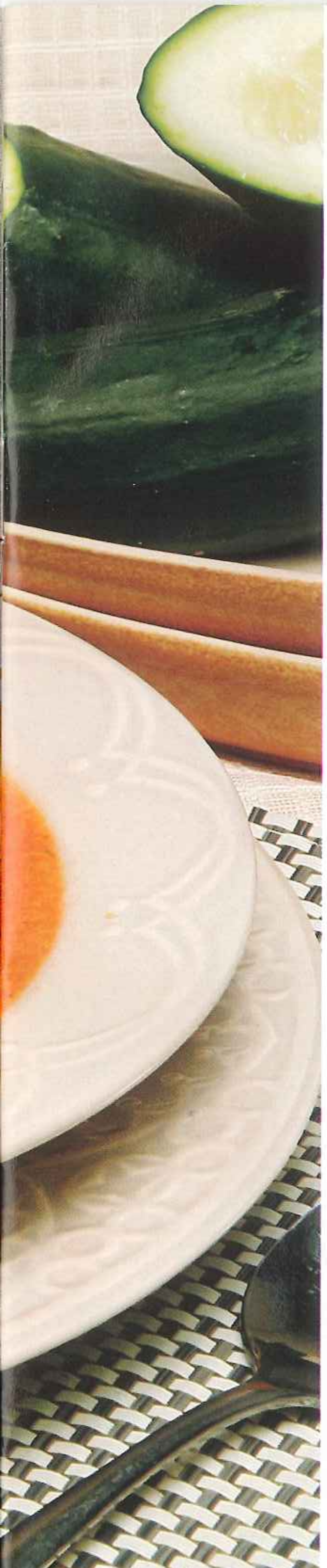
Gaspacho fresco com pepino

- **500 g de tomates maduros**
- **1 pimento verde pequeno**
- **1/2 pepino pequeno**
- **1 cebola pequeno**
- **3 dentes de alho**
- **100 g de miolo de pão**
- **40 g de azeite**
- **1 colher (sopa) de vinagre**
- **Cubos de pão torrado q.b.**
- **Orégãos secos q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Lave os tomates, retire-lhes a pele e corte-os em pedaços. Lave o pimento, corte-o ao meio, retire-lhe as pevides e peles brancas e corte-o em pedaços. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte tudo em pedaços. Corte o pão também em pedaços pequenos. Lave o pepino, corte-lhe as extremidades e corte-o igualmente em pedaços pequenos.

Deite o miolo de pão para o copo do robot, junte o tomate, o pimento, o pepino, a cebola, os alhos, o azeite, o vinagre e orégãos, tempere com sal e pimenta e ligue **40 segundos**, progressivamente nas **velocidades 5**, **7** e **9**.

Acrescente então 800 g de água bem fria e ligue **20 segundos** na **velocidade 7**. Rectifique os temperos, retire do copo e leve ao frigorífico até à hora de servir. Divida depois por taças ou pratos fundos e sirva com cubinhos de pão torrado a gosto.



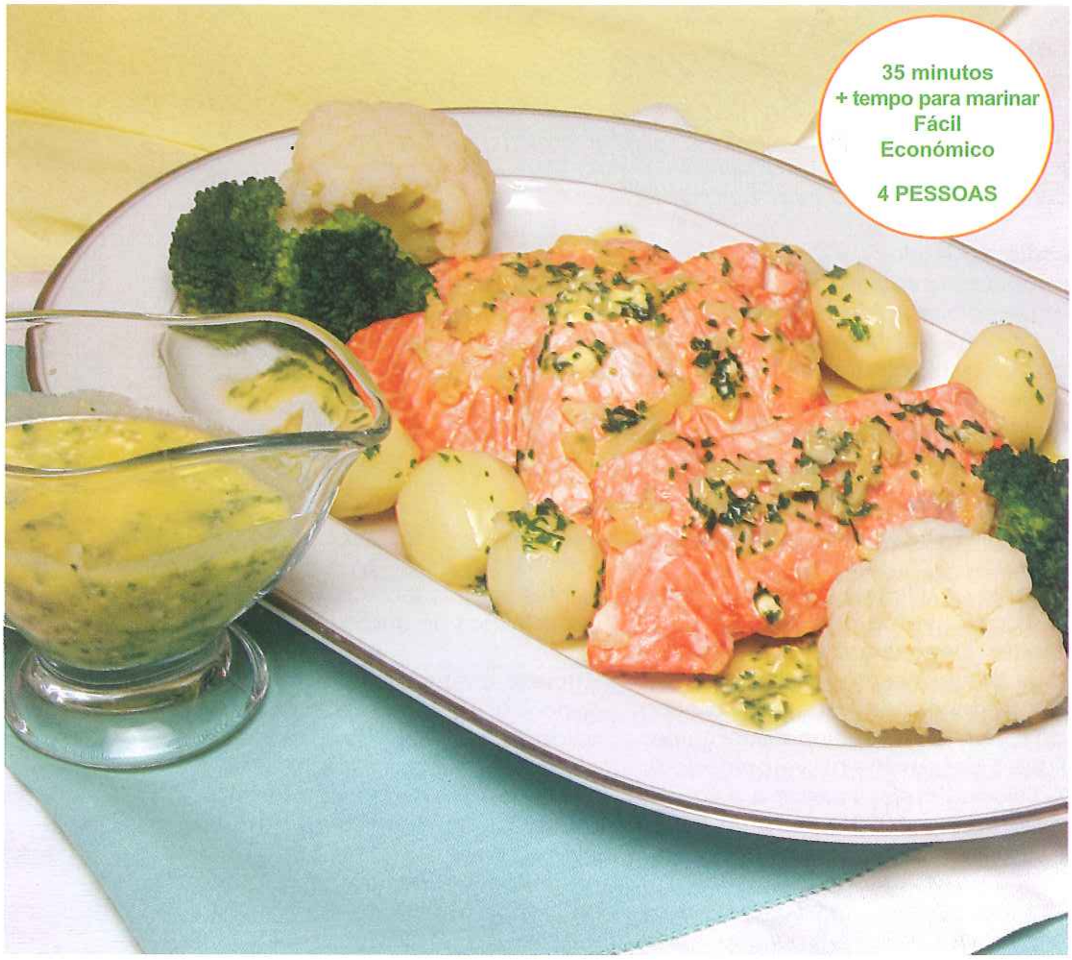
Salmão ao vapor com molho de manteiga

▪ 4 medalhões de salmão ▪ 800 g de batatinhas ▪ 500 g de brócolos ▪ 500 g de couve flor ▪ 3 dentes de alho ▪ 2 colheres (sopa) de azeite ▪ 60 g de manteiga ▪ Sumo de 1 e 1/2 limões ▪ Coentros q.b. ▪ Sal e pimenta q.b.

Arranje os medalhões de salmão e tempere-os com o sumo de 1 limão, sal e pimenta. Deixe marinar durante 20 minutos.

Descasque e lave as batatas, coloque-as no copo do robot dentro do copo de rede e adicione água até cobrir. Arranje os brócolos e a couve-flor, corte-os em raminhos e deite-os para o recipiente de cozinhar a vapor. Coloque depois a prateleira no recipiente, junte os medalhões de salmão, encaixe no robot e programe **temperatura vapor** (**120ºC na Mycook**), durante **30 minutos**, na **velocidade 2**. Deite o peixe, os brócolos e a couve-flor numa travessa e junte as batatas escorridas.

Descasque e lave os dentes de alho e deite-os no copo escorrido. Junte a manteiga, o azeite, um pouco de coentros e o sumo do 1/2 limão, tempere com sal e pimenta e ligue na **velocidade 7** durante **10 segundos**, passando a espátula a meio. Regue depois o salmão e os legumes e sirva.





Arroz malandrinho com panados

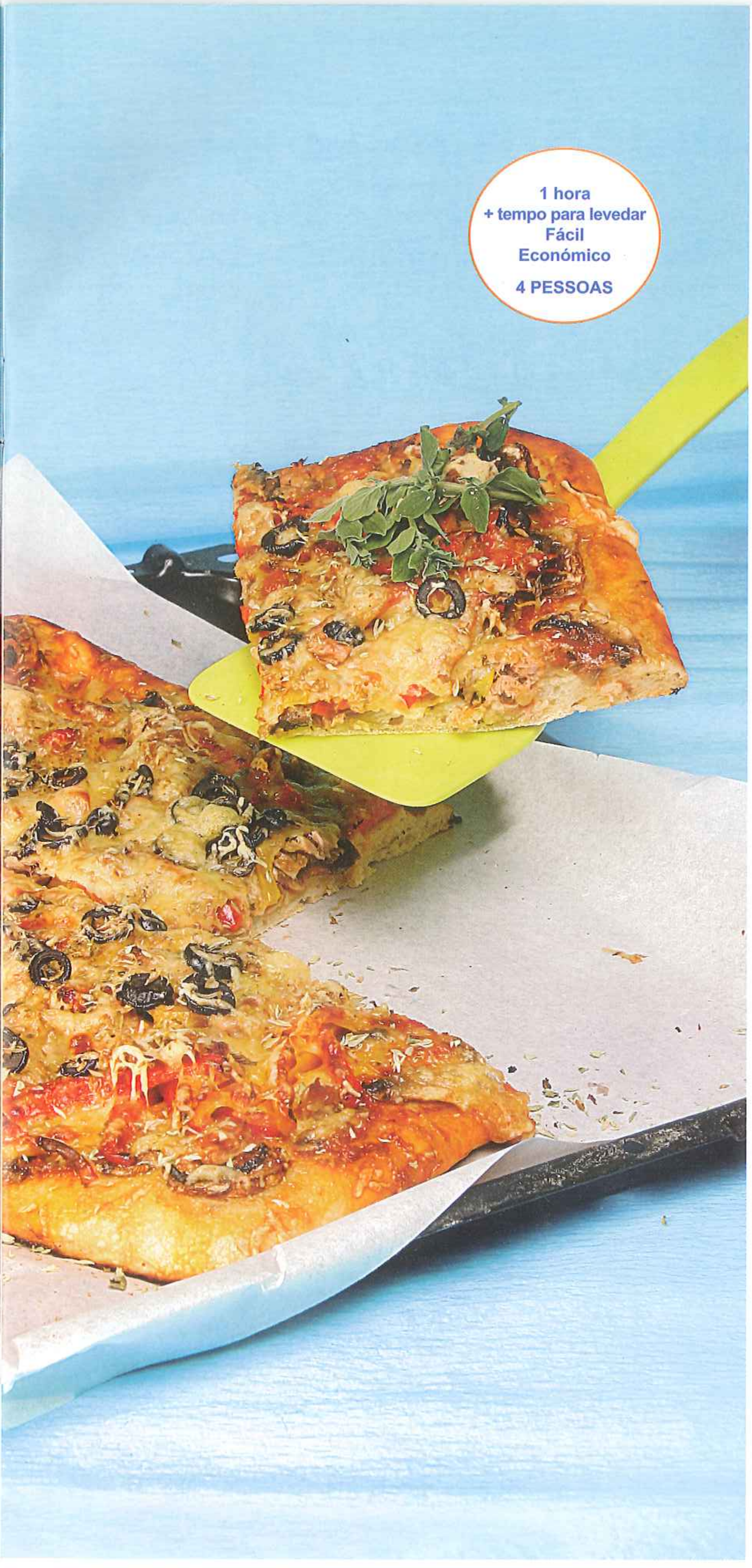
▪ 800 g de bifes de peru ▪ 350 g de arroz ▪ 1 cebola ▪ 2 dentes de alho ▪ 100 g de polpa de tomate ▪ 40 g de azeite ▪ 3 ovos ▪ 1/2 cubo de caldo de carne ▪ Sumo de 1 limão ▪ 750 g de água ▪ Sal e pimenta q.b. ▪ Pão ralado para passar ▪ Óleo para fritar

Arranje os bifes de peru e tempere--os com o sumo de limão, sal e pimenta. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em pedaços, deite-os para o copo do robot, junte a polpa de tomate e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Adicione depois o azeite e a água e programe a **100ºC**, durante **8 minutos**, na **velocidade 2**.

Entretanto, passe os bifes pelos ovos previamente batidos e por pão ralado e frite-os em óleo até ficarem bem douradinhos de ambos os lados.

Encaixe o acessório misturador no copo do robot, junte o arroz e o caldo de carne, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**, durante **15 minutos**. Sirva o arroz a acompanhar os panadinhos decorados com gomos de limão.





Pizza de atum com cogumelos

PARA A MASSA:

▪ 400 g de farinha ▪ 1 colher (sopa) de azeite ▪ 25 g de fermento fresco de padeiro ▪ 280 g de água ▪ 1 pitada de sal ▪ Farinha para polvilhar

PARA A COBERTURA:

▪ 3 latas de atum ▪ 200 g de queijo mozzarella ralado ▪ 200 g de cogumelos ▪ 1 pimento vermelho ▪ 1 cebola ▪ 2 dentes de alho ▪ 1 lata pequena de tomate pelado ▪ 50 g de azeitonas laminadas ▪ Orégãos q.b. ▪ Sal e pimenta q.b.

A massa: Deite a água para o copo do robot e programe a **37ºC (40ºC na Mycook)**, durante **1 minuto**, na **velocidade 2**. Junte o fermento e ligue **10 segundos** na **velocidade 2**. Adicione depois o azeite, a farinha e a pitada de sal e ligue na **velocidade especial para massas** durante **4 minutos**. Retire depois a massa do copo, enrole-a, coloque-a numa tigela polvilhada com farinha, faça-lhe um corte em cruz, cubra com um pano húmido e deixe levedar até ficar com o dobro do tamanho.

Descasque e lave a cebola e os alhos, corte a cebola em pedaços pequenos e deite tudo no copo lavado. Adicione o tomate pelado, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, na **velocidade 2**, durante **8 minutos**. Depois ligue na **velocidade 7** durante **15 segundos** até ficar um creme liso e homogéneo, retire do copo e reserve.

Lave muito bem os cogumelos e lamine-os. Lave o pimento, corte-o ao meio, retire-lhe as pevides e peles brancas e corte-o em tiras. Escorra o atum e desfie-o.

Ligue o forno a 180ºC e polvilhe um tabuleiro de forno com farinha. Estenda a massa em formato rectangular e disponha-a no tabuleiro. Por cima, verta o molho de tomate, espalhe bem, junte o atum, os cogumelos, os pimentos, as azeitonas e o queijo ralado, polvilhe com um pouco de orégãos e leve ao forno durante aproximadamente 30 minutos ou até que fique douradinha. Retire e sirva decorada a gosto.

Gelado de morangos

- **500 g de morangos**
- **2 dl de natas**
- **1 lata de leite condensado**
- **1 lata de leite evaporado**

Arranje e lave os morangos, corte-os em pedaços pequenos, disponha-os num tabuleiro e leve ao congelador. Coloque o leite evaporado, as natas e o leite condensado, separadamente em cuvetes de gelo e leve também ao congelador.

No dia, deite metade dos morangos, do leite evaporado, das natas e do leite condensado para o copo do robot e ligue **1 minuto**, progressivamente nas **velocidades 5**, **7** e **9**. Passe a espátula para que fique bem homogéneo. Retire e coloque numa taça. Repita a operação com o resto dos ingredientes.

Deite depois em colheradas para taças individuais, decore a gosto e sirva.

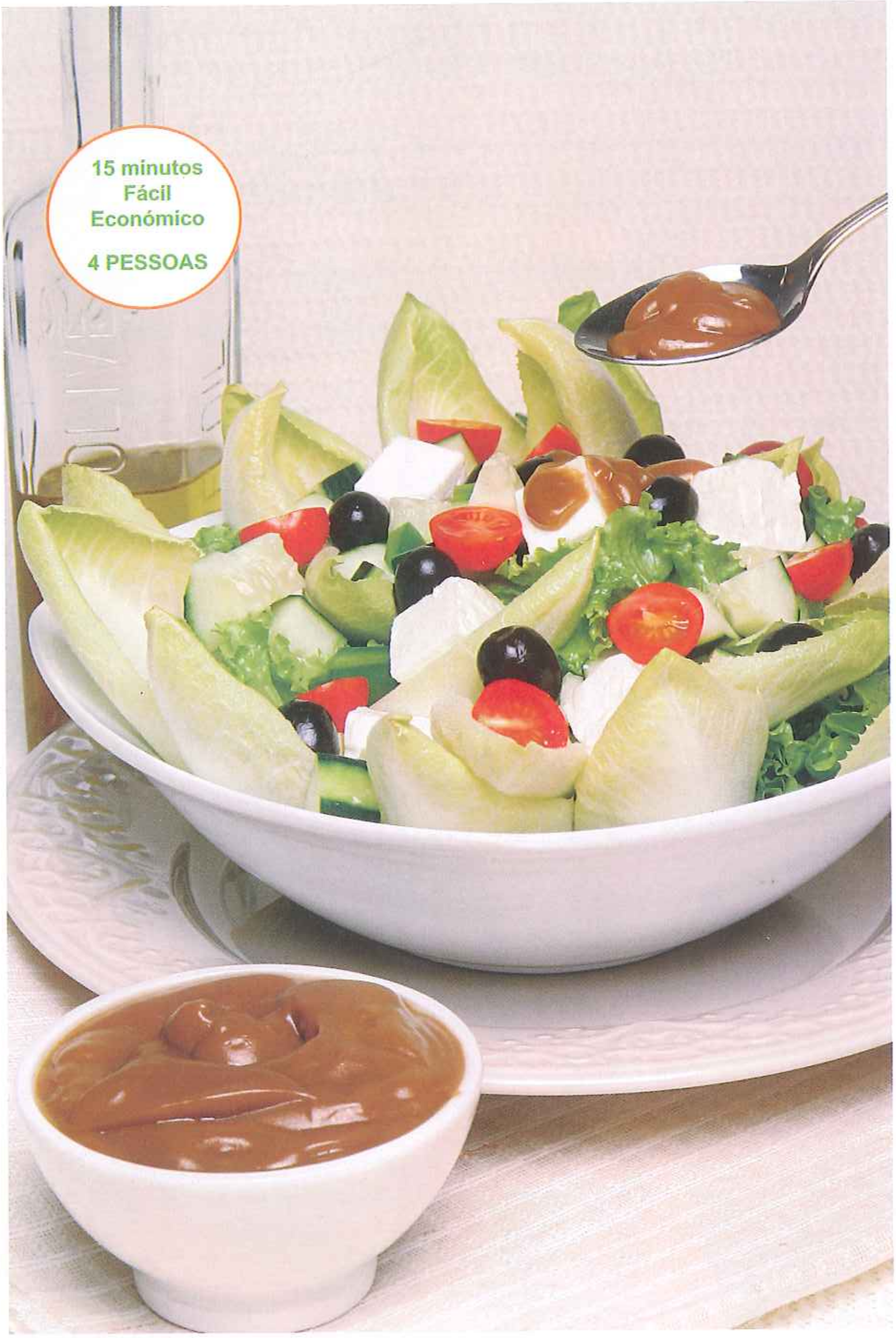
15 minutos
+ tempo de frio
Fácil
Económico
4 PESSOAS



Sugestão do chefe:
Pode comprar os moragos já congelados.

Para espíritos "petisqueiros"

Pode dizer-se que somos um povo "petisqueiro". Gostamos de comer bem, é certo, mas não pode faltar o petisco da praxe. Uma salada de polvo, por exemplo, ou então uma quiche de cebola com tomate e bacon ou um pão de lanche com salsichas. Nestas páginas encontra tudo isto.



Salada grega

- 2 endívias
- 1 alface
- 1 pepino
- 150 g de tomates cereja
- 200 g de queijo feta
- 200 g de azeite
- 50 g de vinagre balsâmico
- 60 g de azeitonas
- 1 colher (chá) de mostarda
- Sal e pimenta q.b.

Corte o queijo feta em cubos. Lave os tomates cereja e corte-os ao meio. Lave a alface e parta-a em pedaços com a mão. Lave as endívias e separe-lhes as folhas. Descasque parcialmente o pepino e corte-o em cubos.

Disponha todos os ingredientes anteriores numa saladeira de uma forma harmoniosa e junte as azeitonas.

Deite o azeite para o copo do robot, junte o vinagre balsâmico e a mostarda, tempere com sal e pimenta e ligue **10 segundos** na **velocidade 6**. Regue a salada com este molho e sirva-a.

Sugestão do chefe:

Pode temperar esta salada com outro molho ou simplesmente com azeite e vinagre

Pão de lanche

- **1 lata de salsichas (10 unidades)**
- **500 g de farinha**
- **200 g de queijo em fatias**
- **25 g de fermento de padeiro**
- **350 g de água**
- **Salsa q.b.**
- **Sal q.b.**
- **Farinha para polvilhar**
- **Óleo para untar**

Deite a água e o fermento para o copo e programe a **37ºC (40ºC na Mycook)**, durante **1 minuto**, na **velocidade 2**. Junte depois a farinha e uma pitada de sal e ligue **5 minutos** na **velocidade especial para massas**. Retire a massa do copo, enrole-a, coloque-a numa tigela polvilhada com farinha, faça um corte em cruz por cima, polvilhe com mais um pouco de farinha, tape com um pano húmido e deixe levedar até ficar com o dobro do tamanho.

Escorra as salsichas, coloque-as no copo lavado, adicione um ramo de salsa e ligue **5 segundos** na **velocidade 3**. Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha até obter um rectângulo. Disponha por cima as fatias de queijo, ligeiramente sobrepostas até cobrir toda a massa. Espalhe o preparado das salsichas e enrole como se fosse uma torta.

Unte uma forma de bolo inglês com óleo e disponha-lhe o rolo de massa. Pincele a parte de cima com um pouco de óleo e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 40 minutos. Espete um palito para verificar a cozedura, retire do forno, desenforme, deixe arrefecer e sirva decorado a gosto.



1 hora
+ tempo para levedar
Fácil
Económico

6 PESSOAS



1 hora
Fácil
Económico
6 PESSOAS

Quiche de cebola com tomate e bacon

PARA A MASSA:

- **250 g de farinha**
- **50 g de margarina**
- **1 ovo**
- **2 colheres (sopa) de água**

PARA O RECHEIO:

- **200 g de bacon**
- **6 ovos**
- **3 tomates grandes**
- **2 cebolas grandes**
- **2 dentes de alho**
- **2 dl de leite**
- **Sal e pimenta q.b.**

Prepare a massa: Deite, no copo do robot, o ovo, a margarina, a água e a farinha e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**. Retire, coloque numa tigela e deixe repousar durante 15 minutos.

Entretanto, descasque e lave as cebolas e os alhos, corte a cebola em pedaços, deite tudo no robot lavado, ligue **5 segundos** na **velocidade 5**, retire e deite numa tigela. Adicione ao copo o bacon sem courato e partido em pedaços, ligue mais **5 segundos** na **velocidade 5**, junte à tigela e envolva.

Ligue o forno a 180 graus. Estenda a massa, forre uma tarteira de fundo amovível, apare os bordos, pique o fundo com um garfo e espalhe a mistura da cebola. Lave os tomates, corte-os em gomos e disponha-os por cima, sempre à volta, como vê na foto.

Deite os ovos e o leite no copo, tempere com sal e pimenta e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Verta por cima da tarte e leve ao forno durante aproximadamente 40 minutos. Se corar muito, coloque uma folha de papel vegetal por cima. Retire do forno, deixe arrefecer, desenforme e sirva decorada a gosto.

Sugestão do chefe:
Pode substituir o bacon por presunto ou fiambre.

Salada de polvo

- 1 kg de polvo
- 2 latas grandes de feijão frade
- 2 tomates grandes
- 4 folhas de alface
- 1 pimento verde pequeno
- 1 cebola grande
- 2 dentes de alho
- 1,5 copos medida de azeite
- 3 colheres (sopa) de vinagre
- Sal e pimenta q.b.

Arranje o polvo. Deite 400 g de água para o copo, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor, junte o polvo, feche e programe na **temperatura vapor (120º na Mycook)**, durante **25 minutos**, na **velocidade** 3. Verifique se o polvo está macio, retire-o para um prato, deixe-o arrefecer e corte-o em pedaços pequenos.

Escorra o feijão frade, coloque-o num passador de rede, passe por água e deixe-o escorrer bem. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte a cebola em pedaços. Lave o pimento, corte-o ao meio, retire-lhe as pevides e peles brancas e corte-o depois em pedaços.

Deite, no copo do robot escorrido, a cebola, os alhos e o pimento e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Retire do copo, deite numa tigela grande, adicione o feijão, o polvo, o azeite e o vinagre, tempere com sal e pimenta e envolva suavemente.

Lave as folhas de alface, forre uma saladeira, deite a mistura do feijão por cima, decore com os tomates lavados e cortados em gomos, como vê na foto e sirva.

Sugestão do chefe:
Pode fazer esta salada com grão



40 minutos
Fácil
Médio

5 PESSOAS

Assim dá gosto!

Camarão, salmão, pescada e bacalhau. Tem mais quatro receitas para preparar no seu robot. Basta seleccioná-las de acordo com o seu apetite ou conforme os ingredientes que tiver disponíveis. Assim dá gosto comer peixe.



25 minutos
Fácil
Económico
4 PESSOAS

Arroz de camarão

- **300 g de miolo de camarão**
- **300 g de arroz**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **1 lata pequena de tomate pelado**
- **40 g de azeite**
- **1 cubo de caldo de marisco**
- **Salsa q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho, corte a cebola em pedaços, deite no copo do robot, junte o tomate pelado com o molho, o azeite e um ramo de salsa e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**. Passe a espátula pelas paredes do copo e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 2**.

Encaixe depois o acessório misturador, adicione o caldo de marisco, o arroz, o miolo de camarão previamente descongelado e 600 g de água, tempere com sal e pimenta e programe novamente a **100ºC**, durante **18 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**. Retire do copo, deite numa travessa e sirva decorado a gosto.

Nota do chefe.
Este arroz deve ficar malandrinho. Se necessário, junte mais água.

Espetadas de salmão

- **700 g de medalhões de salmão**
- **10 tomates cereja**
- **3 cebolas roxas**
- **1 pimento verde grande**
- **2 dentes de alho**
- **100 g de manteiga**
- **30 g de azeite**
- **Sumo de 1 limão**
- **1 ramo de hortelã**
- **Sal e pimenta q.b.**
- **Espetos de madeira**

Arranje o salmão, corte-o em 20 cubos e tempere-os depois com o sumo de 1/2 limão, sal e pimenta. Arranje o pimento, corte-o ao meio, retire-lhe as pevides e peles brancas e corte-o em 10 pedaços. Descasque e lave as cebolas roxas e corte-as em quartos.

Faça depois as espetadas alternando cubos de salmão, pimento, cebola roxa e tomate cereja conforme vê na foto. Leve-as a grelhar de ambos os lados a gosto.

Descasque e lave os dentes de alho, deite-os no copo do robot, junte o ramo de hortelã, o azeite, a manteiga e o restante sumo de limão, tempere com sal e pimenta e ligue **30 segundos**, progressivamente nas **velocidades 5**, **7** e **9**. Passe a espátula a meio.

Sirva as espetadas acompanhadas com legumes cozidos ou salada. Acompanhe com a mistura da manteiga à parte ou coloque-a por cima das espetadas em "nozinhas".



40 minutos
Fácil
Económico
5 PESSOAS



Medalhões de pescada com massa colorida

- **800 g de medalhões de pescada**
- **250 g de massa fusilli tricolor**
- **2 dentes de alho**
- **200 g de azeite**
- **30 g de vinagre**
- **Sumo de 1 limão**
- **1 ramo de coentros**
- **Sal e pimenta q.b.**

Nota do chefe:
Veja qual o tempo de cozedura que a embalagem da massa refere. Pode variar de marca para marca.

Coloque 1,5 L de água no copo do robot e programe a **100ºC**, na **velocidade 2**, durante **8 minutos** ou até que comece a ferver. Tempere com sal, encaixe o acessório misturador, junte a massa fusilli e programe a **100ºC**, durante **12 minutos**, na **velocidade mínima** (**velocidade 2 na Mycook**). Deite a massa no copo de rede, passe-a por água fria e reserve-a.

Deixe aproximadamente 500 g de água no copo, encaixe por cima o recipiente para cozinhar a vapor com os medalhões de pescada temperados com sal, pimenta e o sumo de limão e programe **temperatura vapor** (**120ºC na Mycook**), durante **20 minutos**, na **velocidade 3**. Retire os medalhões, coloque-os numa travessa e junte a massa.

Descasque e lave os dentes de alho, deite-os no copo bem escorrido, junte o azeite, o vinagre e o ramo de coentros, tempere com sal e pimenta e ligue **20 segundos** na **velocidade 7**. Regue a massa e o peixe com este molho e sirva.

40 minutos
+ tempo de demolhar
Fácil
Económico

5 PESSOAS

Bacalhau com pimentos

- **400 g de migas de bacalhau**
- **400 g de batata palha**
- **1 pimento verde pequeno**
- **1 pimento amarelo pequeno**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **60 g de polpa de tomate**
- **40 g de azeite**
- **2 pacotes de natas**
- **1 copo medida de leite**
- **Azeitonas q.b.**
- **Noz-moscada q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Demolhe atempadamente as migas de bacalhau e depois escorra-as. Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte a cebola em meias luas finas. Lave os pimentos, corte-os ao meio, retire-lhes as pevides e peles brancas e corte-os em tiras finas.

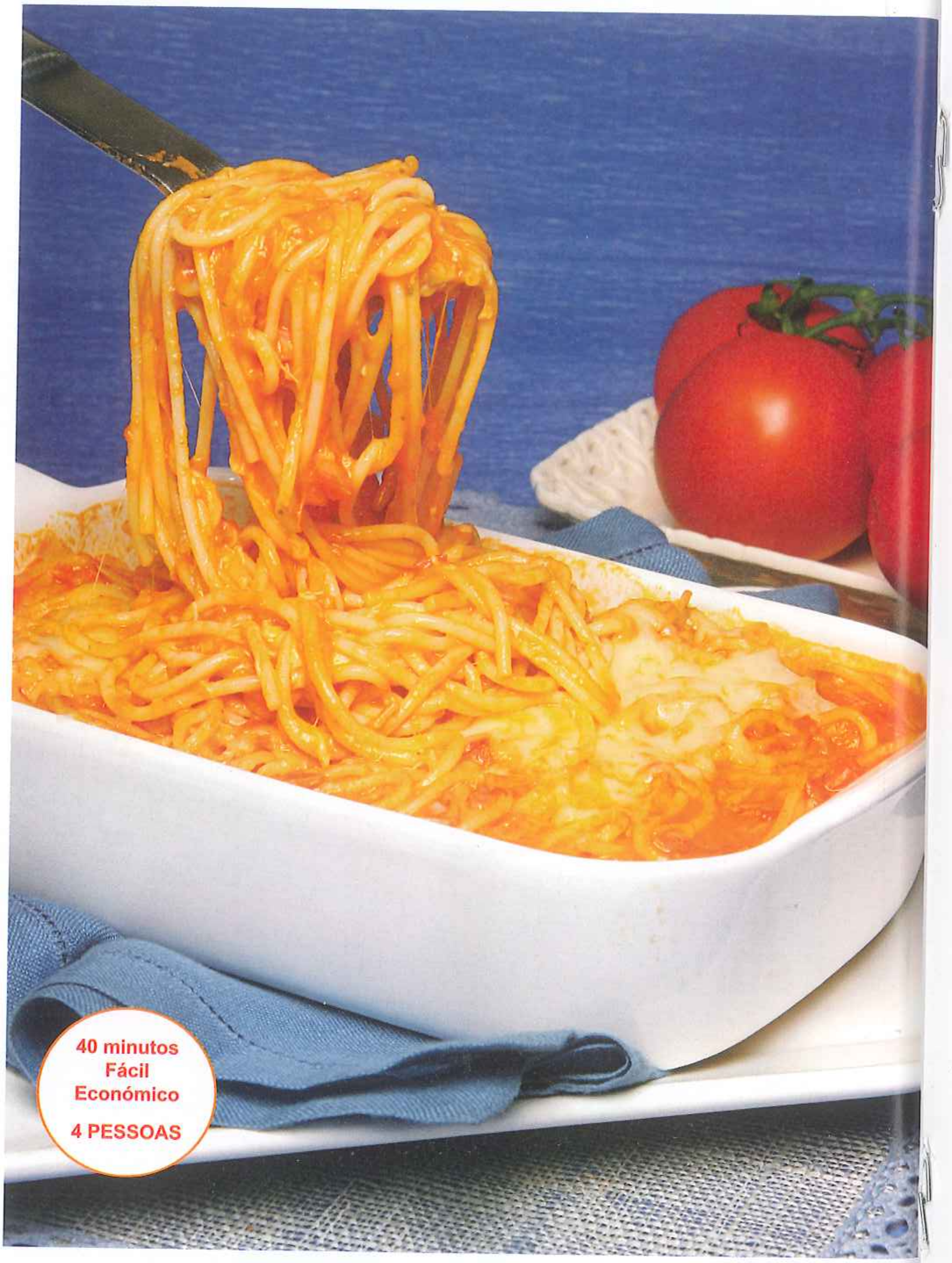
Deite o azeite e os alhos para o copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 6**. Encaixe depois o acessório misturador, junte as meias luas de cebola, as tiras de pimento e a polpa de tomate e programe a **100ºC**, durante **3 minutos**, na **velocidade 2**. Adicione depois o bacalhau, as natas e o leite, tempere com noz-moscada, sal e pimenta se necessário e programe a **100ºC**, durante **8 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**.

Retire do copo, deite numa tigela, adicione a batata palha, envolva bem e coloque num pirex. Leve então ao forno pré-aquecido a 180ºC até ficar quente, retire do forno, junte azeitonas e sirva decorado a gosto.



Aromáticas e apaladadas

Temperos aromáticos em carnes realçam o paladar. Coentros num coelho, alecrim numas costeletas de novilho, manjericão num esparguete à napolitana, louro, alho e pimentão num lombo de porco servido com molho de cogumelos. Apetece provar, não é?



Esparguete à napolitana

- **250 g de esparguete**
- **500 g de tomates maduros**
- **100 g de fiambre em fatias**
- **100 g de queijo mozzarella ralado**
- **1 cebola**
- **2 dentes de alho**
- **2 colheres (sopa) de azeite**
- **1 ramo de manjericão**
- **Sal e pimenta q.b.**

Deite 1,5 L de água para o copo do robot, tempere com sal e programe a **100ºC**, na **velocidade 2**, durante **10 minutos**. Junte depois o esparguete pelo buraco e mantenha a **100ºC**, durante **12 minutos**, em **rotação invertida (velocidade 2 na Mycook)**. Deite depois o esparguete no copo de rede, passe-o por água fria até arrefecer e deixe escorrer bem.

Descasque e lave a cebola e os dentes de alho e corte-os em pedaços. Lave os tomates e descasque-os. Deite todos estes legumes no copo, junte o azeite, o ramo de manjericão e 250 g de água, tempere com sal e pimenta e programe a **100ºC**, na **velocidade 2**, durante **8 minutos**. Depois ligue o **turbo** até ficar um creme liso e homogéneo.

Deite o esparguete para uma tigela, junte o fiambre cortado em tiras finas, o queijo ralado e o molho de tomate que preparou e envolva bem. Deite num pirex, polvilhe com mais um pouco de queijo ralado e leve ao forno pré-aquecido a 200ºC até ficar coradinho. Retire do forno e sirva.

Coentrada de coelho

- **1 coelho**
- **3 dentes de alho**
- **40 g de azeite**
- **2 copos medida de vinho branco**
- **1 colher (chá) de pimentão-doce**
- **Coentros q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

Arranje o coelho, corte-o em pedaços pequenos e tempere-os com o pimentão-doce, sal e pimenta.

Descasque e lave os dentes de alho, deite-os para o copo do robot, junte um ramo de coentros e o azeite e ligue **5 segundos**, na **velocidade 5**. Adicione depois os pedaços de coelho e o vinho branco e programe na **temperatura vapor** (**120ºC na Mycook**), durante **30 minutos** e em **rotação invertida** (**velocidade 2 na Mycook**).

Rectifique os temperos, verifique se a carne está macia, retire do copo e sirva decorada a gosto e acompanhada com batatas fritas aos palitos.



Lombo de porco com molho de cogumelos

- **1 kg de lombo de porco**
- **3 dentes de alho**
- **2 colheres (sopa) de azeite**
- **1 pacote de base para molho de cogumelos**
- **2 colheres (sopa) de massa de pimentão**
- **1 folha de louro**
- **Sal e pimenta q.b.**

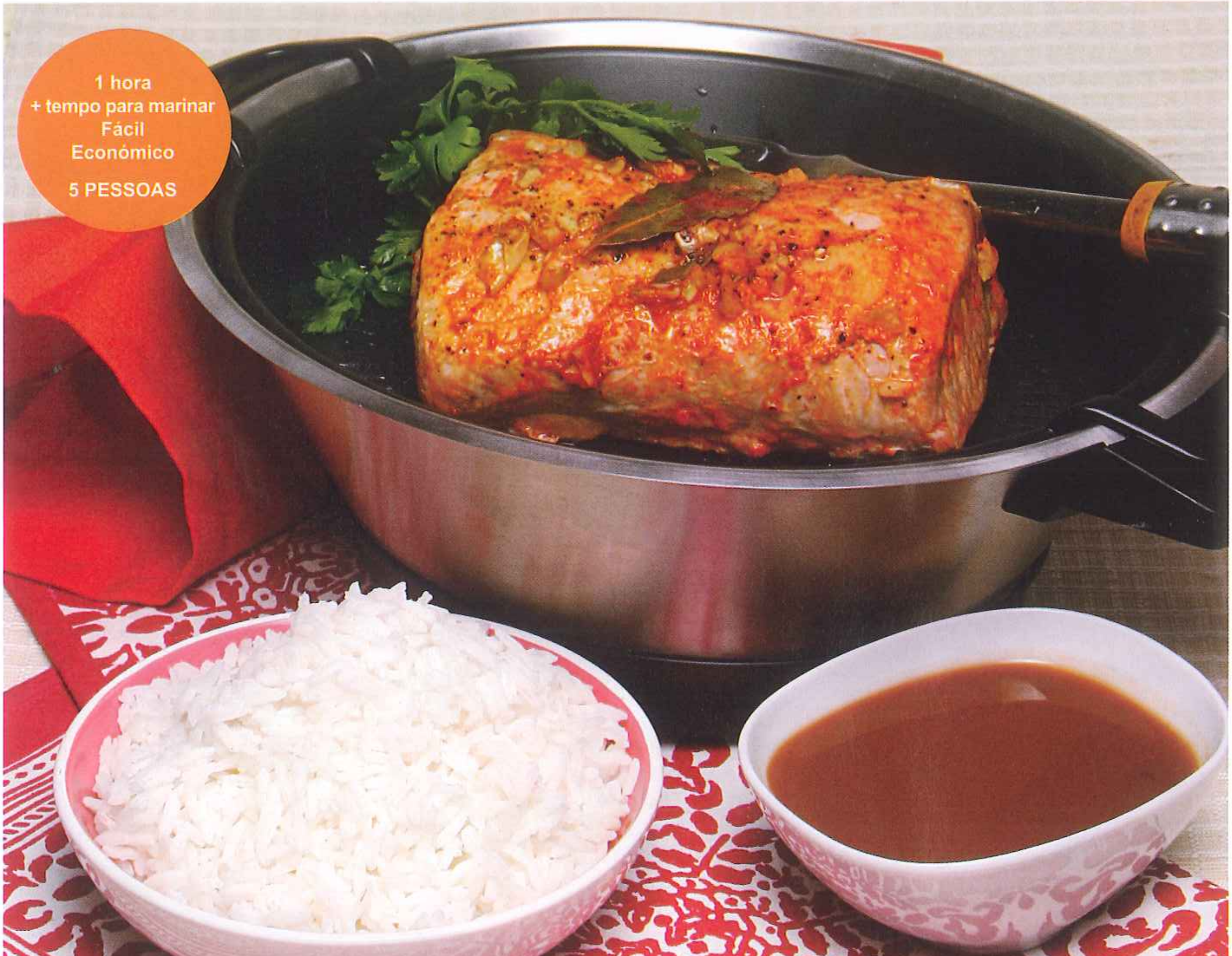
Descasque e lave os dentes de alho, deite-os no copo do robot e ligue **5 segundos** na **velocidade 5**.

Numa tigela larga ou tabuleiro, deite a massa de pimentão, o azeite, os dentes de alho picados e a folha de louro, tempere com sal e pimenta e misture bem. Adicione depois o lombo, barre-o bem com a mistura e deixe marinar durante 20 minutos, virando de vez em quando.

Deite 1 L de água no copo do robot, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor e disponha o lombo. Feche e programe **temperatura vapor (120ºC na Mycook)** durante **40 minutos**, na **velocidade 3**.

Entretanto, faça o molho de cogumelos conforme as instruções da embalagem. Sirva depois a carne com arroz branco e o molho de cogumelos à parte.

1 hora
+ tempo para marinar
Fácil
Económico
5 PESSOAS





Costeletas de novilho com molho de alecrim

- **4 costeletas de novilho**
- **800 g de batatas pequenas**
- **2 dentes de alho**
- **100 g de vinho branco**
- **50 g de azeite**
- **50 g de água**
- **1 colher (chá) de pimentão-doce**
- **Alecrim q.b.**
- **Sal e pimenta q.b.**

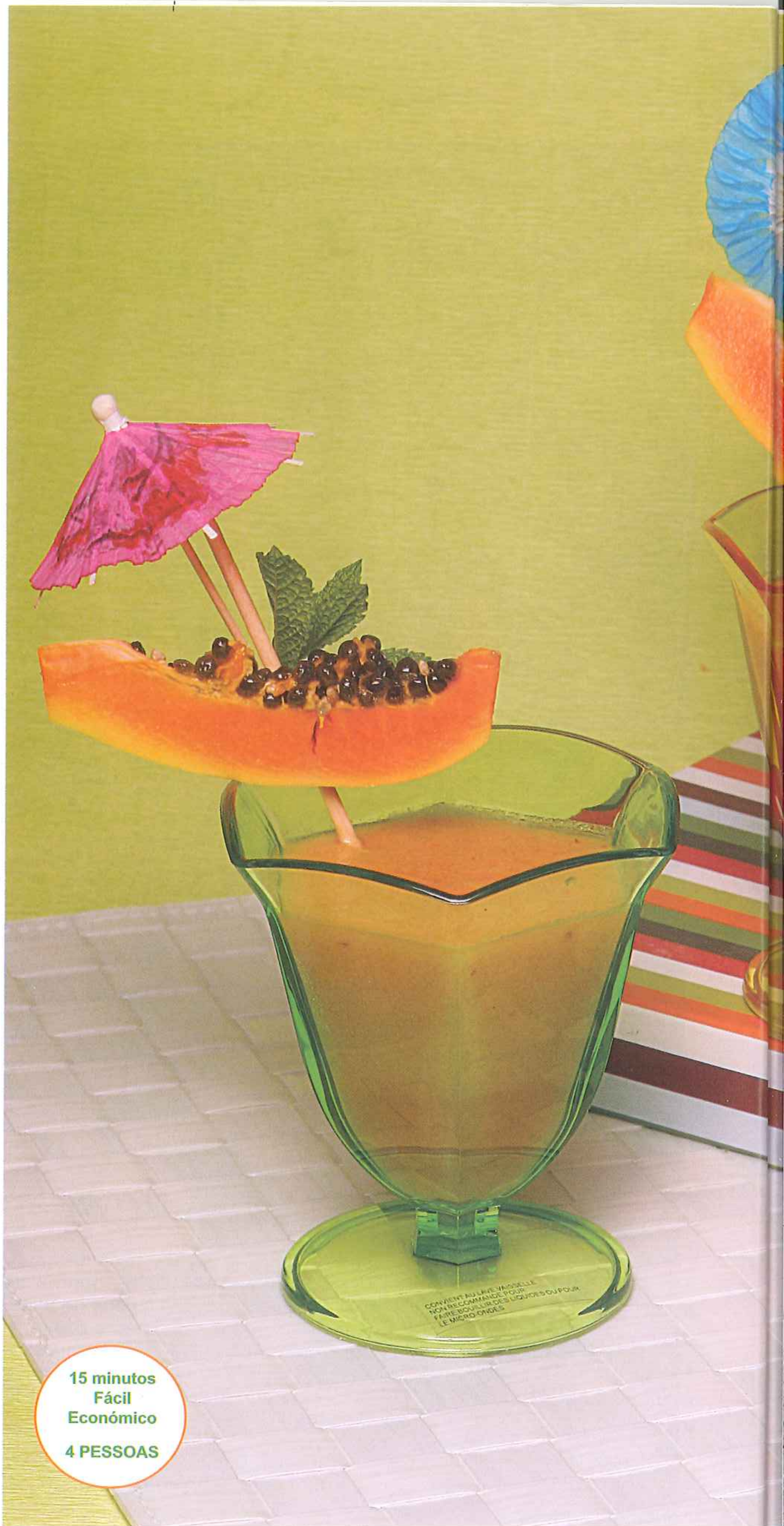
Descasque e lave os dentes de alho, deite-os para o copo do robot, junte o pimentão-doce, o azeite, o vinho branco, a água e umas folhinhas de alecrim, tempere com sal e pimenta e ligue na **velocidade 6** durante **20 segundos**.

Arranje as costeletas, coloque-as num tabuleiro, junte a mistura anterior por cima, envolva e deixe marinar durante 20 minutos, virando de vez em quando.

Depois descasque as batatas, junte-as ao tabuleiro e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 35 minutos. Verifique se está tudo bem assado, retire do forno e sirva decorado a gosto.

Com notas tropicais

Se o calor apertar, refresque-se com um sumo vitaminado de maçã e papaia. Lá mais para a noite, experimente uma caipirinha de ananás e morangos. De uma forma ou de outra, há aromas tropicais nestas bebidas.



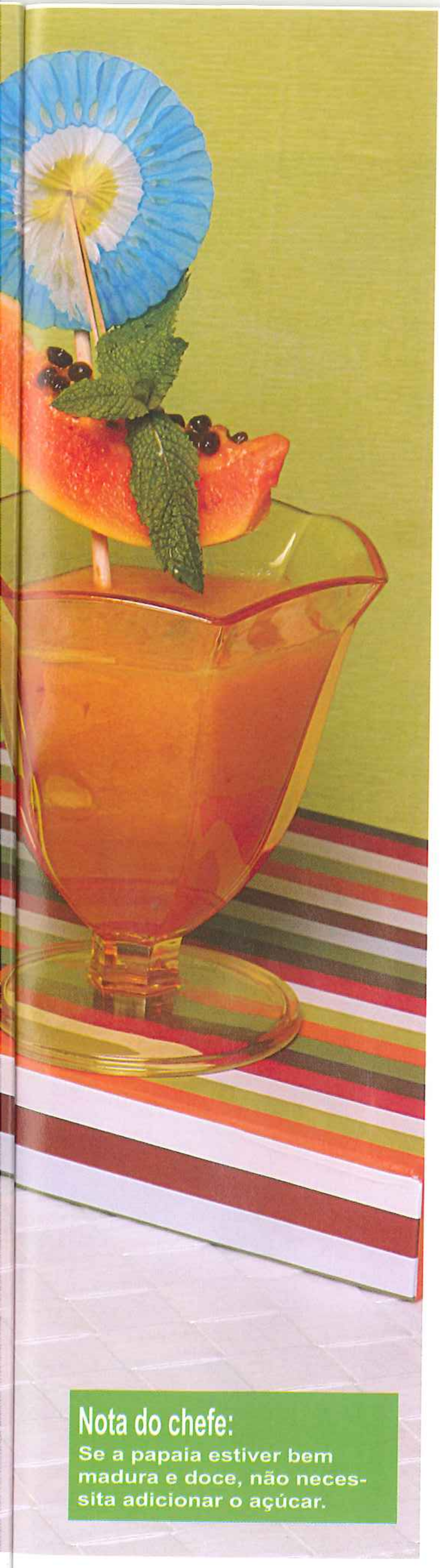
Sumo de maçã com papaia

- **2 maçãs**
- **1 papaia**
- **2 colheres (sopa) de açúcar**
- **800 g de água**

Lave e descasque as maçãs e a papaia, retire-lhes os caroços e corte-as em pedaços.

Deite os pedaços de fruta para o copo do robot, junte o açúcar e a água e ligue na **velocidade 7** durante **40 segundos**.

Verta depois para copos e sirva decorado a gosto e com cubos de gelo se gostar.





Caipirinha de ananás e morangos

▪ 2 dl de cachaça (aguardente de cana) ▪ 150 g de morangos ▪ 4 rodelas grossas de ananás ▪ 4 colheres (sopa) bem cheias de açúcar amarelo ▪ 16 cubos de gelo

Descasque o ananás, retire-lhe a parte mais dura do centro e corte-o em pedaços. Lave e arranje os morangos e corte-os ao meio.

Deite o açúcar amarelo para o copo do robot, junte os morangos, o ananás e os cubos de gelo e dê uns **toques** no **turbo** até ficar bem triturado e o gelo picado.

Deite para copos, divida depois a cachaça, mexa delicadamente e sirva decorado a gosto.

Sugestão do chefe:

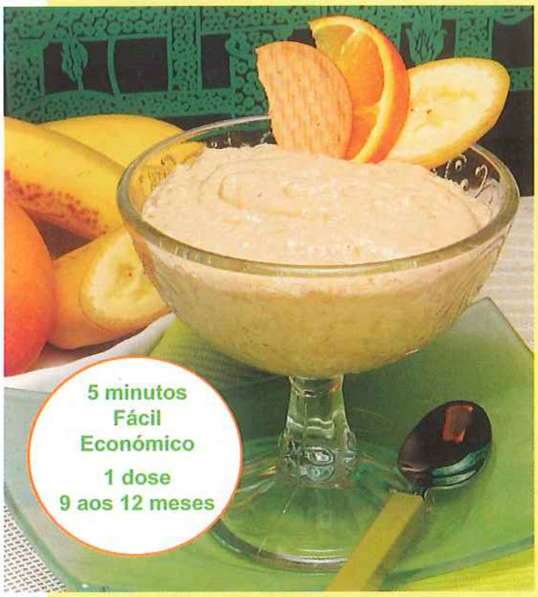
Para medir mais facilmente a cachaça, utilize o copo medida do robot. Os 2 dl são aproximadamente 2 copos.

Nota do chefe:

Se a papaia estiver bem madura e doce, não necessita adicionar o açúcar.

"Receitas infantis"

Papinhas para os mais pequenos e um pratinho colorido para os mais crescidos. Continuamos a oferecer-lhe boas "receitas infantis" para preparar no robot de cozinha. Simples e variadas, como sempre.



Queijo fresco com fruta e bolacha

■ 2 bolachas tipo Maria ■ 50 g de banana madura ■ 30 g de queijo fresco ■ 1 colher (sopa) de sumo de laranja natural

Parta as bolachas em pedaços e deite-os para o copo do robot. Adicione a banana descascada, o queijo fresco e o sumo de laranja.

Ligue durante **20 segundos** na **velocidade 6**. Passe a espátula pelas paredes do copo a meio.

Retire, deite para uma taça e sirva decorado a gosto.

Banana

É rica em fibras, vitamina C, potássio, magnésio e ácido fólico. É óptima para o bom funcionamento dos músculos e deve ser consumida com regularidade, especialmente por crianças.

Borrego com legumes e maçã

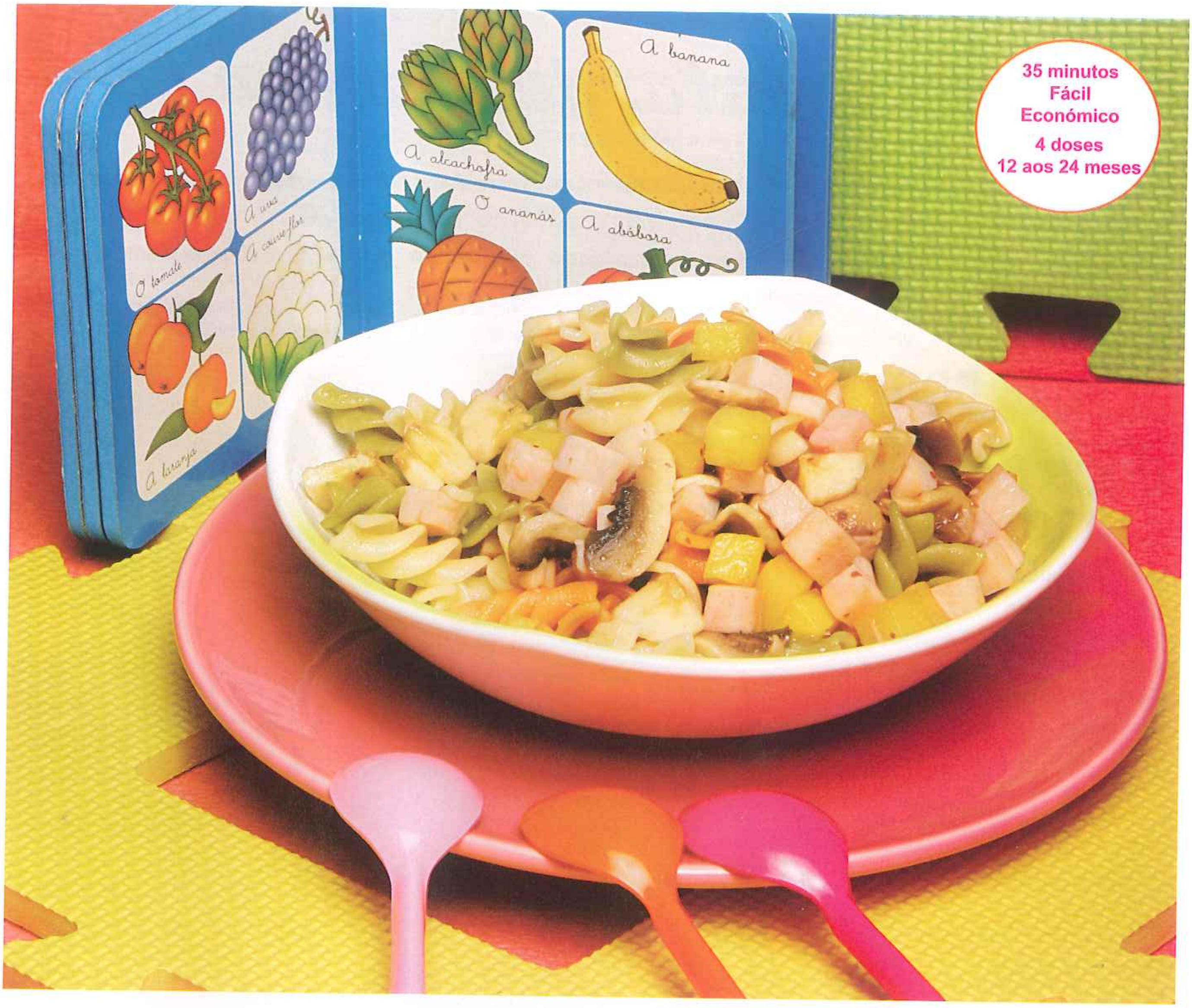
■ 120 g de carne de borrego ■ 100 g de batata descascada ■ 50 g de cenoura descascada ■ 25 g de cebola descascada ■ 1/2 maçã ■ 1 colher (sopa) de azeite ■ 250 g de água

Limpe a carne e corte-a em pedaços pequenos. Descasque e maçã, retire-lhe o caroço e corte-a em pedaços. Corte a cebola, a cenoura e a batata também em pedaços pequenos.

Deite o borrego no copo do robot, junte a maçã, todos os legumes, o azeite e a água e programe a **100°C**, durante **20 minutos**, na **velocidade 2**. Adicione mais água se necessário e verifique se os legumes estão cozidos.

Ligue então durante **30 segundos** na **velocidade 7** ou no **turbo** até ficar um creme homogéneo. Retire do copo, divida por tacinhas e sirva decorado a gosto.





Fusilli tricolor

- **100 g de massa fusilli tricolor**
- **1 rodela de ananás**
- **1 banana**
- **50 g de cogumelos frescos**
- **20 g de fiambre de frango em cubinhos**
- **1 colher (sopa) de azeite**
- **Sal q.b.**

Sugestão do chefe:
Se preferir, utilize outro tipo de massa.

Deite 1 L de água para o copo do robot, tempere com sal e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 2**. Junte depois a massa pelo buraco do copo e mantenha a **100ºC**, mais **12 minutos**, agora na **velocidade mínima** (**velocidade 2 na Mycook**).

Entretanto, lave muito bem os cogumelos e lamine-os. Descasque o ananás, retire-lhe a parte dura do meio e corte-o em cubinhos. Escorra a massa no copo de rede, passe-a por água e deixe escorrer bem.

Encaixe o acessório misturador no copo escorrido, junte os cubinhos de fiambre, o ananás, os cogumelos e o azeite e programe a **100ºC**, na **velocidade mínima (velocidade 2 na Mycook)** durante **3 minutos** ou até que os cogumelos fiquem cozinhados.

Coloque a massa numa tigela e junte a mistura anterior. Descasque a banana, corte-a em quartos no sentido do comprimento e depois em pedaços pequenos, junte-os à tigela, envolva e sirva decorado a gosto.

Agradam à vista, deliciam na boca

Como seria de esperar, há várias sobremesas bem fresquinhas nesta rubrica, como por exemplo o cheesecake de maracujá, o semifrio surpresa de manga e o gelado de melão. Mas também publicamos uma gulosa torta com doce de ovos e uma tarte com morangos que é uma alegria para a vista.

Torta com doce de ovos



- **200 g de açúcar**
- **150 g de farinha**
- **6 ovos**
- **1 colher (sobremesa) de fermento**
- **Margarina para untar**
- **Açúcar para polvilhar**
- **Canela para polvilhar**
- **Papel vegetal**

PARA O RECHEIO:

- **5 gemas**
- **200 g de açúcar**
- **200 g de água**
- **1 colher (chá) bem cheia de farinha maisena**

Faça primeiro o **creme do recheio**: Encaixe o acessório misturador no copo do robot, junte as gemas, o açúcar, a água e a farinha maisena e programe a **90ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 3**. Deite o creme para uma tigela e deixe arrefecer, mexendo de vez em quando.

Ligue o forno a 180 graus. Unte uma folha de papel vegetal com margarina e forre um tabuleiro de forno. Lave o copo do robot, encaixe o acessório misturador, adicione os ovos e o açúcar e programe a **37ºC (40ºC na Mycook)**, durante **6 minutos**, na **velocidade 4 (velocidade 5 na Mycook)**. Ligue depois novamente na **velocidade 3**, junte pelo buraco a farinha peneirada com o fermento e deixe bater até ficar uma massa lisa. Verta para o tabuleiro e leve ao forno durante cerca de 20 minutos ou até ficar bem cozido.

Retire do forno, desenforme em cima de um pano polvilhado com açúcar, rejeite o papel vegetal, barre com o creme de ovos, enrole com a ajuda do pano e deixe arrefecer. Depois retire o pano e sirva polvilhado com açúcar e canela.

Cheesecake de maracujá

■ **400 g de queijo creme** ■ **400 g de natas bem frias** ■ **400 g de polpa de maracujá**
■ **250 g de bolacha tipo Maria** ■ **150 g de açúcar** ■ **100 g de manteiga** ■ **1 lata de leite condensado**
■ **6 folhas de gelatina** ■ **1 colher (chá) bem cheia de farinha maisena**

Ponha as folhas de gelatina a demolhar em água fria. Deite as bolachas partidas no copo do robot, dê uns toques no **turbo** até que fiquem em pó, retire e reserve. Coloque depois a manteiga no copo e programe a **90ºC**, na **velocidade 3**, durante **1 minuto** ou até que fique derretida. Ligue novamente o robot na mesma **temperatura** e **velocidade** e adicione a bolacha em pó pelo buraco. Retire, deite no fundo de uma forma de fundo amovível e pressione de forma a fazer uma base.

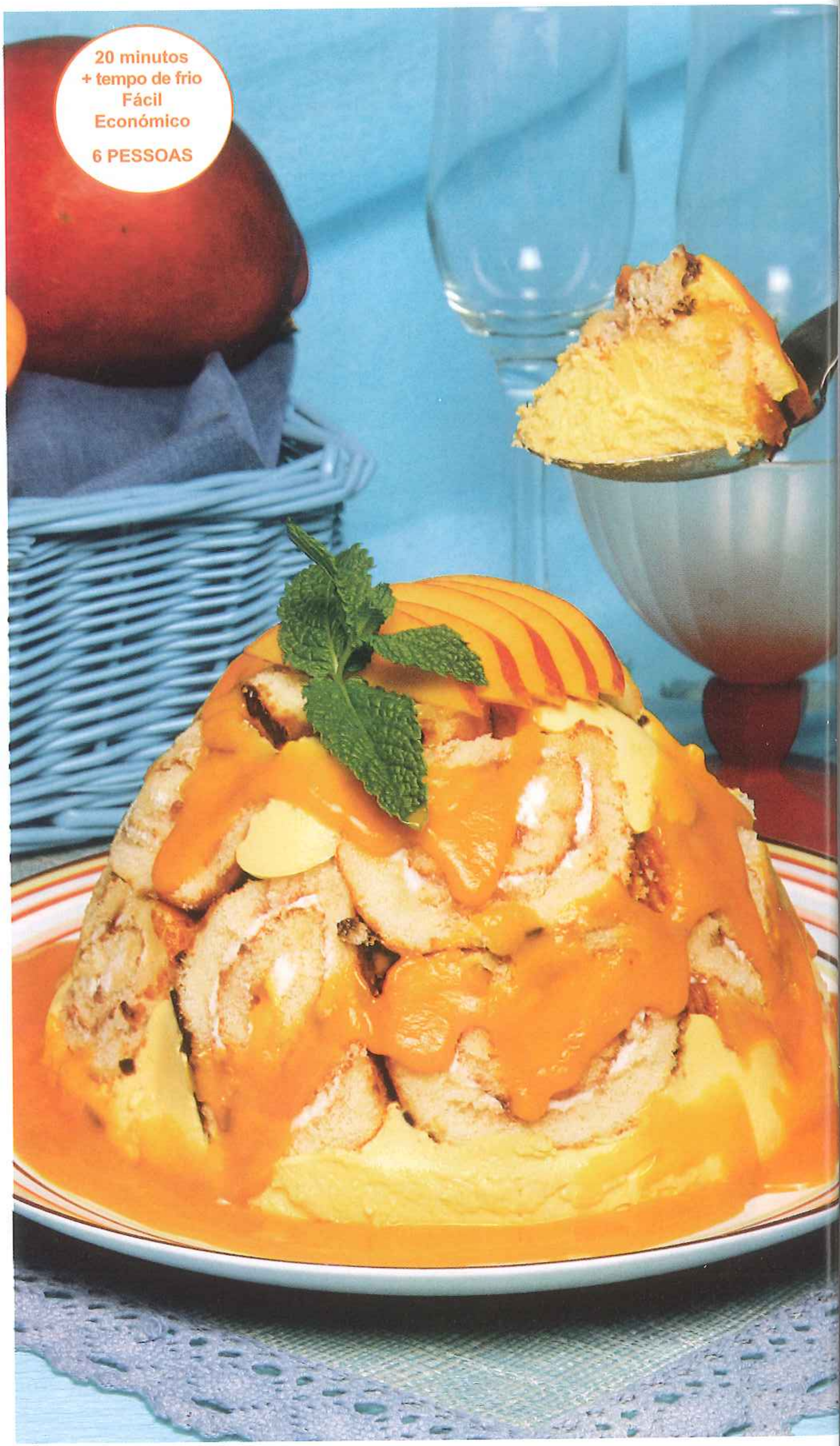
Deite 100 g da polpa de maracujá para o copo do robot lavado e programe a **100ºC**, durante **2 minutos**, na **velocidade 3**. Ligue novamente o robot na mesma **temperatura** e **velocidade**, junte as folhas de gelatina espremidas e o leite condensado e deixe bater até ficar um creme. Retire do copo, coloque numa taça e reserve.

Deixe arrefecer o copo do robot, lave-o e limpe-o muito bem, encaixe o acessório misturador, adicione as natas e ligue na **velocidade 3,5** durante aproximadamente **3 minutos**, verificando sempre a consistência. Quando estiver quase em chantilly, junte o queijo creme pelo buraco e deixe bater mais um pouco até envolver. Adicione então a mistura do leite condensado e ligue **5 segundos** na **velocidade 4**, passando com a espátula no final. Verta para a forma por cima da base de bolacha e leve ao frigorífico até solidificar.

Encaixe o acessório misturador no copo, deite a restante polpa de maracujá, o açúcar e a farinha maisena, programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 4**, retire do copo e reserve. Depois desenforme o cheesecake, regue-o com o molho de maracujá e sirva-o.



Semifrio surpresa de manga



- **1 torta grande de compra**
- **350 g de manga limpa**
- **200 g de açúcar + 2 colheres (sopa) de açúcar**
- **5 dl de natas bem frias**
- **5 folhas de gelatina**
- **2 colheres (sopa) de sumo de limão**
- **Óleo para untar**

Ponha as folhas de gelatina a demolhar em água fria. Deite 250 g da manga no copo do robot, junte os 200 g de açúcar e o sumo de limão e programe a **100ºC**, durante **2 minutos**, na **velocidade 3**. Adicione depois a gelatina escorrida e ligue **3 segundos** na **velocidade 5**. Retire do copo e deite numa tigela.

Lave muito bem o copo, encaixe o acessório misturador, junte as natas e ligue na **velocidade 3,5** durante aproximadamente **3 minutos**, verificando sempre a consistência do chantilly. Retire, adicione à mistura anterior e envolva suavemente.

Corte a torta em fatias e forre uma forma untada com óleo. Regue com o preparado anterior e leve ao frigorífico até ficar bem solidificado.

Lave novamente o copo do robot, junte a restante manga e as 2 colheres (sopa) de açúcar e ligue **30 segundos** na **velocidade 7**. Desenforme o semifrio, regue-o com o molho e sirva-o decorado a gosto.

Nota do chefe:

Utilize uma torta com sabor a gosto.



Tarte de morangos

PARA A MASSA:

- **200 g de farinha** ▪ **100 g de açúcar** ▪ **50 g de margarina** ▪ **1 ovo**
- **2 colheres (sopa) de água** ▪ **Farinha para polvilhar** ▪ **Película aderente**

PARA O RECHEIO:

- **400 g de morangos** ▪ **200 g de natas** ▪ **100 g de leite**
- **1 lata de leite condensado** ▪ **6 ovos**

Faça a massa: Deite a farinha para o copo do robot, junte o açúcar, a margarina, o ovo e a água e ligue **30 segundos** na **velocidade 6**. Retire depois do copo, enrole em película aderente e reserve no frigorífico durante 20 minutos.

Lave o copo, deite-lhe o leite condensado, as natas, o leite e os ovos e ligue **10 segundos** na **velocidade 6**. Ligue o forno a 180 graus. Estenda a massa numa bancada polvilhada com farinha, forre uma tarteira, apare os rebordos e pique o fundo com um garfo. Verta-lhe a mistura anterior e leve ao forno durante cerca de 40 minutos.

Espete um palito para verificar se está cozida, retire do forno, deixe arrefecer e depois desenforme. Arranje e lave os morangos, corte-os ao meio, disponha-os por cima da tarte, como vê na foto, e sirva decorada a gosto.

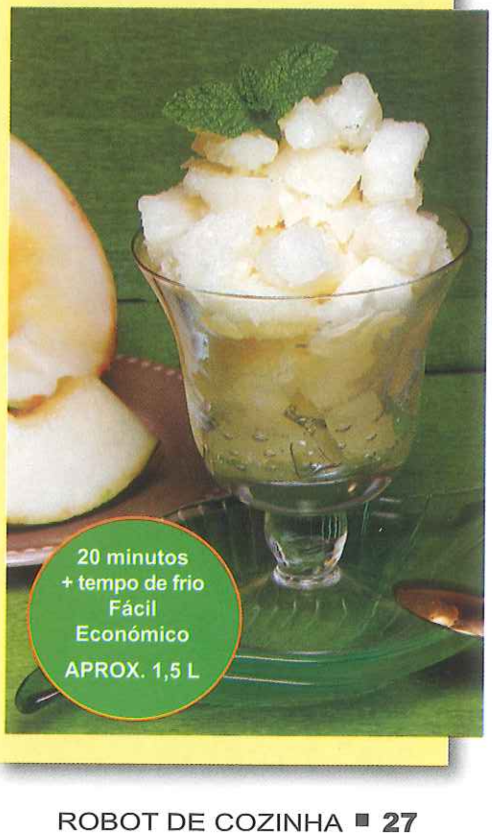
Gelado de melão

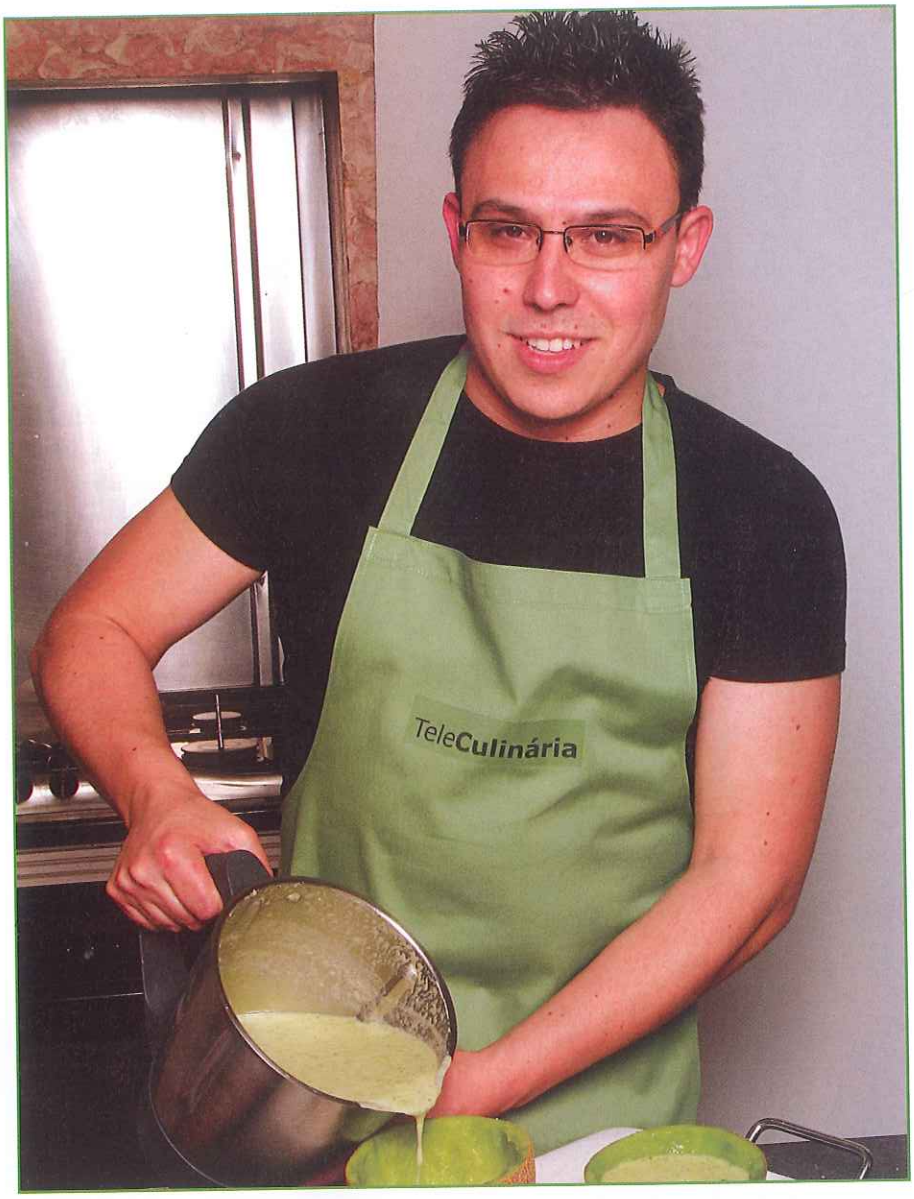
- **1 melão com aprox. 1,200 kg**
- **300 g de açúcar**
- **100 g de água**
- **Sumo de 1 limão**

Deite o açúcar e a água para o copo do robot, e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade 3.**

Descasque o melão, retire-lhe as pevides, corte-o em pedaços pequenos, junte-os ao copo, adicione o sumo de limão e ligue na **velocidade 7** durante **1 minuto** ou até que fique uma mistura homogénea. Verta para um tabuleiro e leve ao congelador até ficar bem gelado.

Na hora de servir, parta o preparado do tabuleiro em pedaços, deite-os para o copo do robot e ligue, **progressivamente**, nas **velocidades 6**, **7** e **8** até ficar tipo granizado. Retire para taças e sirva decorado a gosto.





Com 30 anos, Luís Paiva é um grande apaixonado pela cozinha até porque trabalha na área da restauração. "Adoro convidar os amigos e fazer muitos petiscos, muitos deles no robot. Por vezes, peço para eles fazerem receitas porque a maioria tem também robot", refere o nosso convidado. As receitas que nos trouxe são alguns dos últimos petiscos com os quais presenteou os amigos. Luís Paiva gosta de viajar e de sair à noite, mas o verdadeiro hobby, para além da cozinha, está nos automóveis e na condução. Um jovem de "máquinas" é caso para dizer.

Sopa de alho francês com meloa

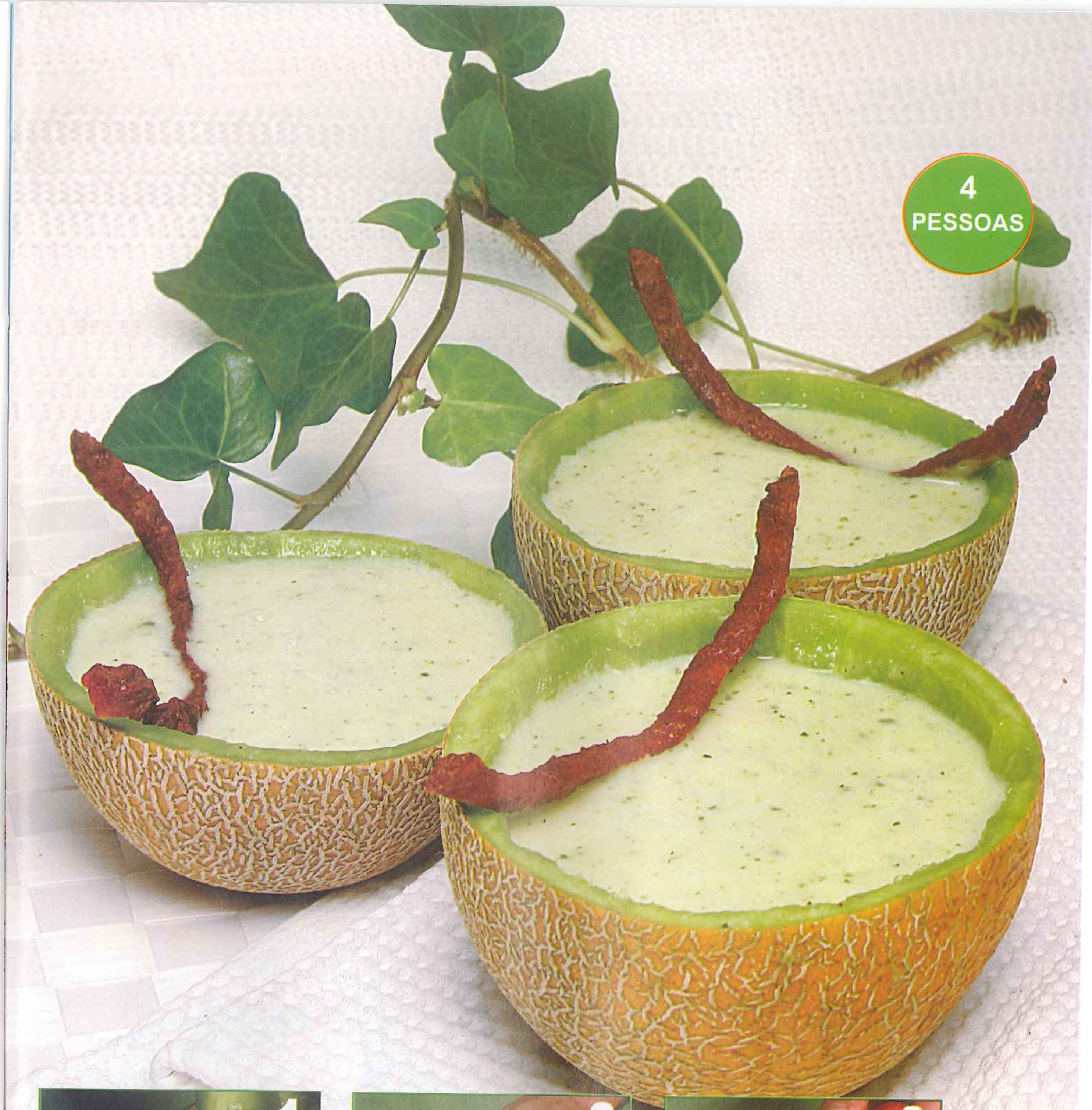
- **2 meloas**
- **1 alho francês**
- **1 courgette pequena**
- **1 batata grande**
- **1 linguiça**
- **2 dl de natas**
- **75 g de margarina**
- **750 g de água**
- **Sal e pimenta q.b.**

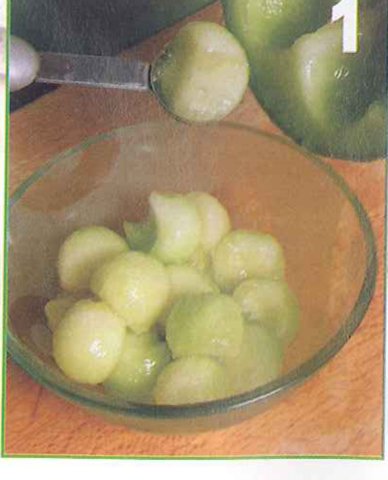
Corte as meloas ao meio, retire-lhe as sementes e extraia-lhe a polpa com uma colher própria mantendo as cascas inteiras. Corte o alho francês em rodelas finas, lave-as e escorra-as. Lave a courgette, corte-lhe as extremidades e corte-a em pedaços pequenos. Descasque a batata e corte-a em cubos.

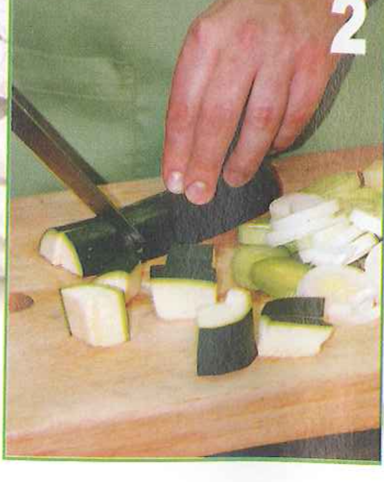
Deite a margarina para o robot e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, na **velocidade mínima**. Adicione depois o alho francês, a batata, a courgette e a água e mantenha a **100ºC**, mais **25 minutos**, agora na **velocidade 3**.

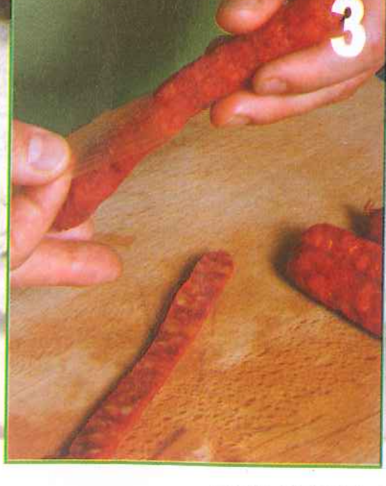
Entretanto, tire a pele à linguiça e corte-a em quartos no sentido do comprimento. Leve uma frigideira ao lume, junte a linguiça e deixe-a cozinhar, sem adicionar gordura, até ficar bem estaladiça. Deixe escorrer sobre uma folha de papel de cozinha.

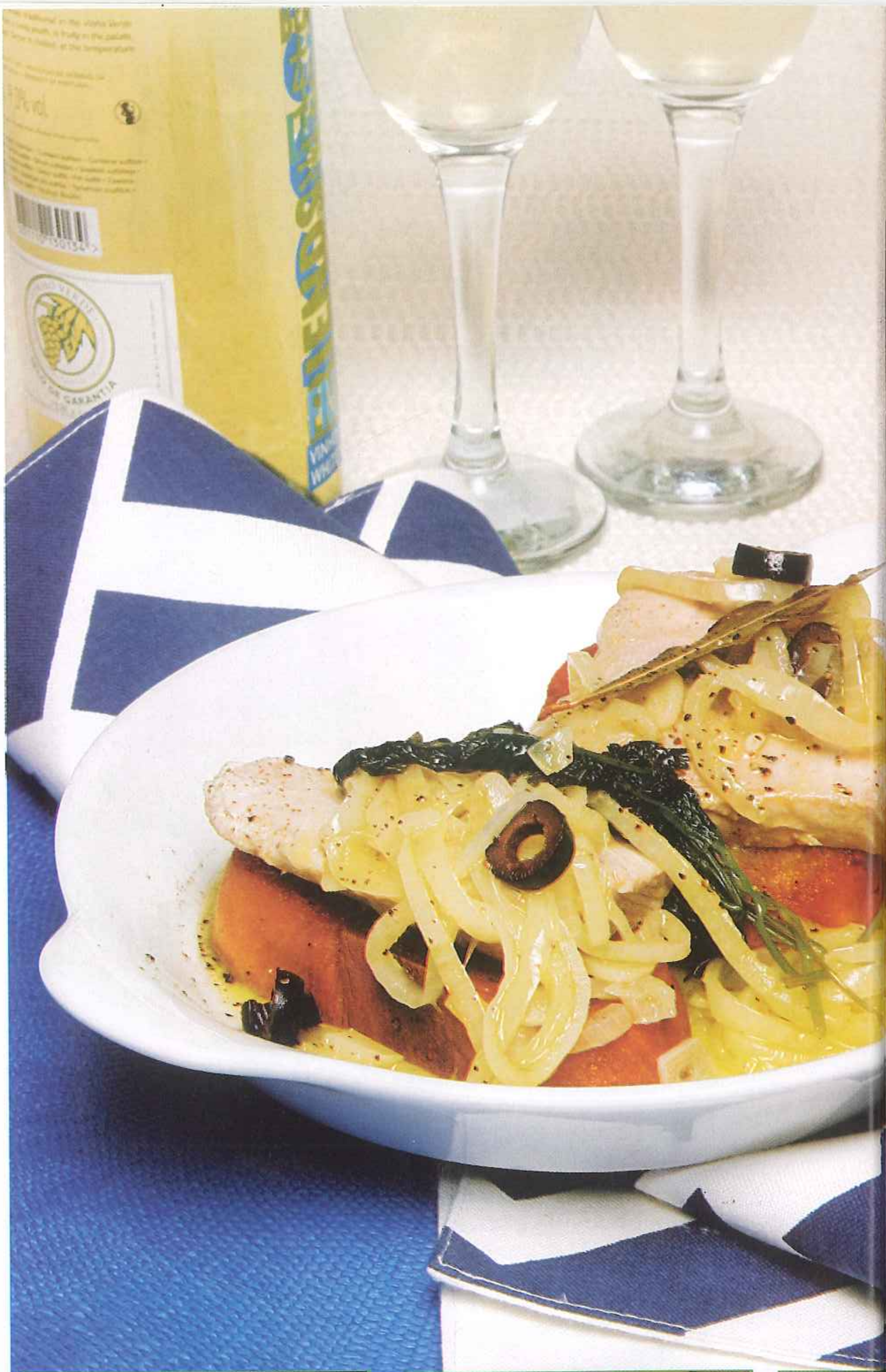
Adicione as natas e a polpa de meloa ao robot, tempere com sal e pimenta e ligue na **velocidade 7** ou no **turbo** durante **40 segundos**. Deixe arrefecer, deite nas cascas de meloa e sirva com a linguiça, como vê na foto.


4
PESSOAS


1


2


3



O nosso Convidado

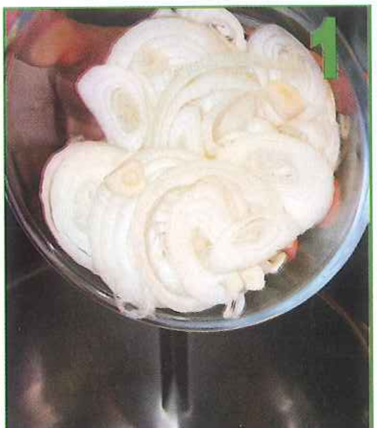
Cebolada de atum fresco

- **400 g de bifes de atum fresco**
- **3 cebolas**
- **3 dentes de alho**
- **4 fatias de pão saloio**
- **150 g de azeite**
- **50 g de margarina**
- **100 g de vinho branco**
- **30 g de azeitonas pretas em rodelas**
- **1 folha de louro**
- **1 ramo de salsa**
- **Sal e pimenta q.b.**

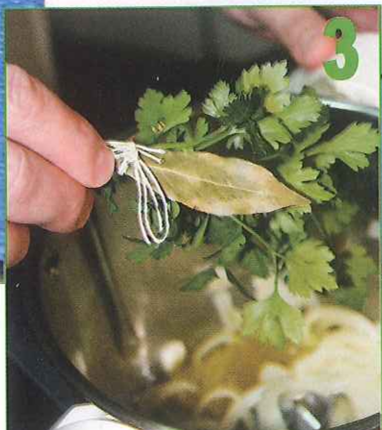
Descasque as cebolas e os alhos, corte-os em rodelas, deite-as no copo do robot, junte o azeite e a margarina e programe a **100ºC**, durante **5 minutos**, em **rotação invertida**. Adicione a folha de louro e o ramo de salsa atados, as azeitonas e o vinho branco e mantenha na mesma **temperatura** e **velocidade** mais **5 minutos**. Retire do copo e reserve.

Deite 600 g de água para o copo lavado, encaixe o recipiente para cozinhar a vapor, disponha os bifes de atum e tempere-os com sal e pimenta. Programe depois **temperatura vapor**, durante **25 minutos**, na **velocidade 2**.

Verifique se os bifes estão bem cozinhados, coloque-os em cima das fatias de pão, cubra com a mistura da cebola e sirva.





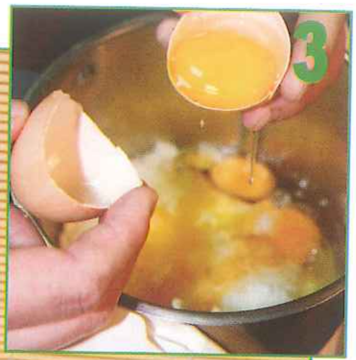
















Tarte de coco

PARA A MASSA:

■ 300 g de bolachas de chocolate ■ 100 g de manteiga

PARA O RECHEIO:

■ 250 g de açúcar ■ 100 g de coco ralado ■ 60 g de manteiga derretida ■ 10 g de farinha maisena ■ 6 ovos ■ 1 limão

Ligue o forno a 180 graus. Deite as bolachas e a manteiga em pedaços para o copo do robot e dê uns toques no **turbo** até ficar uma mistura homogénea. Se necessário, passe a espátula a meio. Deite depois para uma tarteira e pressione bem de modo a cobrir o fundo e os lados.

O recheio: Deite o açúcar para o copo do robot lavado e ligue **20 segundos** na **velocidade 6**. Adicione o coco ralado, a farinha maisena, a manteiga derretida e os ovos e ligue na **velocidade 6** durante **10 segundos**. Junte depois o sumo e a raspa da casca do limão e ligue mais **10 segundos** novamente na **velocidade 6**.

Deite a mistura anterior para a tarteira e leve ao forno durante 30 minutos. Retire, deixe arrefecer, desenforme e sirva polvilhado com mais coco ralado.

Sumário:

MENU DE VERÃO
Aproveite a Época

ENTRADAS
Para Espíritos "Petisqueiros"

PEIXES
Assim Dá Gosto!

CARNES
Aromáticas e Apaladadas

BEBIDAS
Com Notas Tropicais

CRIANÇAS
Receitas Infantis

DOCES E SOBREMESAS
Agradam à Vista, Deliciam na Boca

O NOSSO CONVIDADO

RECTIFICAÇÃO:
Algumas leitoras, ao experimentar a receita da convidada da edição anterior (Frango com Vinho do Porto), verificaram que a carne se desfazia um pouco. Os procedimentos descritos na receita (100ºC, na velocidade 2, durante cerca de 30 minutos) foram os indicados, no entanto, para evitar esta situação, aconselhamos que corte o frango em pedaços maiores, utilize a rotação invertida e reduza o tempo para 20 minutos. Verifique então se o frango está macio e programe mais algum tempo se necessário. Recordamos que a textura da carne pode variar, até mesmo tratando-se de frango, e consequentemente pode ser necessário ajustar tempos.



TeleCulinária Especial
Robot de Cozinha

Direcção técnica
Chefe António Silva
Director
Miguel Henriques
e-mail: mhenriques@edicoesplural.com
Redacção
Hernâni Gonçalves Tel.: 213 568 250
e-mail: hgoncalves@edicoesplural.com
Produção
Manuela Calvinho
e-mail: mcalvinho@edicoesplural.com
Fotografia
Paulo Moura
e-mail: pmoura@edicoesplural.com
Chefe de cozinha
Luís Calejo Machado
e-mail: lmachado@edicoesplural.com
Gráfica
Maria Lopes
e-mail: mlopes@edicoesplural.com
Colaboradores
Hernâni Ermida (chefe de cozinha),
e Rosário Rodrigues (assistente de cozinha)

Publicidade
Direcção Comercial/Publicidade
Carla Gomes
e-mail: cgomes@edicoesplural.com
Av. Duque d'Ávila - 69 - r/c esqº - 1000-139 Lisboa
Tels: 213 568 253 Fax: 213 524 050

Números atrasados
Gracinda Douglas
Av. Duque d'Ávila - 69 - r/c esqº - 1000-139 Lisboa
Tel: 213 568 250 Fax: 213 524 050

Plural Propriedade e edição:
EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS, UNIPESSOAL, LDA.
www.teleculinaria.pt
e-mail: teleculinaria@edicoesplural.com

Sede social e Redacção
Av. Duque d'Ávila, 69 - r/c esqº - 1000-139 Lisboa
Tel: 213 568 250 Fax: 213 524 050
Nº de contribuinte: 507 277 279
Depósito legal: nº 2954/83
Inscrição na conservatória
do registo comercial: nº 50 282

Pré-Impressão
Pré-press Artes Gráficas
Tel.: 219 238 616 Fax: 219 238 915
Impressão
Lisgrafica
Distribuição
Logista Portugal – Distribuição de Publicações, S.A. Rua República da Coreia, 34, Ranholas
2710-960 Sintra
Tiragem: 40 000 exs.

Tele-Culinária e Doçaria
Revista semanal de cozinha e doçaria